

9月

献立予定表

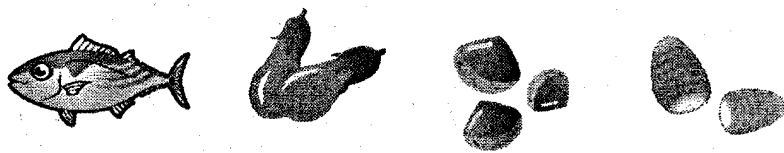
八王子市立山田小学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | からだの血や肉になる 赤い食品 | 熱や力のもとになる 黄色い食品 | からだの調子を整える 緑色の食品 | エネルギーkcal たんぱく質g |
|----|----|-----------------------------|-------------|--|--|--|--|---------------------|
| 1 | 火 | たまごリゾット | 牛乳 | まめグラタン コールスローサラダ くだもの | ベーコン たまご ぶたにく きんときまめ なまクリーム チーズ 牛乳 | アルファかまい オリーブゆ マカロニ あぶら さとう | たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ コーン きょうぼう | 598kcal 22.6g |
| 2 | 水 | シーフードカレー ライス | 牛乳 | やさいスープ ヨーグルトブルーベリーソース | えびいか ベーコン ヨーグルト 牛乳 | こめ あぶら バター ごむぎこ じゃがいも さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ コーン ブルーベリー | 689kcal 25g |
| 3 | 木 | こだいまいごはん | 牛乳 | やきざかな (ほっけ) とんじる やさしいため | ほっけ ぶたにく とうふ 牛乳 | こめ あかまい くらまい じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが もやし たけのこ きくらげ なら | 571kcal 26.1g |
| 4 | 金 | マーボーどんぶり | 牛乳 | もやしのスープ こくとうナッツ | とうふ ぶたにく 牛乳 | こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま アーモンド くるみ こくとう | にんじん ねぎ なら しょうが にんにく もやし たけのこ ほししいたけ | 687kcal 25.5g |
| 7 | 月 | みそラーメン | 牛乳 | キャンディーポテト かまぼことやさいのあえもの くだもの | ぶたにく かまぼこ 牛乳 | むしちゅうかめん あぶら ごま さつまフレンチ さとう バター | にんじん ねぎ ほししいたけ もやし たけのこ コーン にんにく しょうが きゅうり フルーン | 608kcal 19.5g |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 | しいたけこんぶ とうふのカレーに きんぴらごぼう くだもの | とうふ ぶたにく こんぶ 牛乳 | こめ あぶら でんぶん こんにゃく さとう ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう さやいんげん れいとうみかん | 610kcal 22.9g |
| 9 | 水 | かやくごはん | 牛乳 | いかのこうみやき おつまみだいず くだくさんみそする | ひじき あぶらあげ いか だいず あおのり 牛乳 | こめ あぶら さとう でんぶん ごま | ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ コーン | 577kcal 28.2g |
| 10 | 木 | ガーリックピラフ | 牛乳 | まめあじのトマトソースかけ やさいとたまごのスープ くだもの | まめあじ たまご 牛乳 | こめ むぎ オリーブゆ でんぶん あぶら ごむぎこ | にんにく にんじん ビーマン たまねぎ ホールトマト マッシュルーム たけのこ ほうれんそう きょうぼう | 627kcal 27.4g |
| 11 | 金 | サンド2しゅるい ウイナー・ ツナビーンズ | 牛乳 | じゃがいものカレースープに くだもの | ウイナー ツナ ベーコン しろいんげんまめ 牛乳 | パン あぶら マヨネーズ じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん フルーツミックスかん | 585kcal 20.9g |
| 14 | 月 | たこチャーハン | 牛乳 | コーンとたまごのスープ ペイコポテト くだもの | たこ たまご 牛乳 | こめ あぶら でんぶん ごまあぶら くしがたポテト | しょうが ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ クリームコーン コーン れいとうみかん | 585kcal 24.5g |
| 15 | 火 | ダイスチーズパン | りんご ジュース | しろみざかなのこうそうやき ベジタブルソテー しろいんげんまめのポターージュ | メルルーサ ウイナー しろいんげんまめ ベーコン 牛乳 | パン バター あぶら | にんにく セロリ パジルに にんじん たまねぎ コーン さやいんげん パセリ りんごジュース | 593kcal 26.9g |
| 16 | 水 | さんしょくどんぶり | 牛乳 | ごもくじる なんばんきゅうり | たまご とうふ ぶたにく きわかめ 牛乳 | こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん | ごぼう にんじん しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ きゅうり ほうれんそう | 576kcal 25g |
| 17 | 木 | きびごはん | 牛乳 | さばのカレーに くすきりじる おかかあえ くだもの | さば とうふ ぶたにく いとけすり 牛乳 | こめ きび さとう くすきり | はくさい たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう フルーン | 603kcal 28.4g |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのごまだれやき みそする キャベツとエリンギのソテー | ぶたにく とうふ わかめ 牛乳 | こめ ごま ねりごま さとう さつままいも あぶら | ねぎ たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ エリンギ | 624kcal 25.3g |
| 24 | 月 | さといもごはん | 牛乳 | あぶらあげのはるまき つきみじる くだもの | ぶたにく あぶらあげ うすらたまご かまぼこ 牛乳 | こめ さといも ごま はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん | たけのこ ねぎ もやし ほししいたけ なら ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ フルーン | 606kcal 22.7g |
| 25 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | ふりかけ かんこくふうにくじゃが あげとこまつなのびたし | ぶたにく あぶらあげ わかめ かつお 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく アーモンド ごま | ねぎ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな | 663kcal 22.6g |
| 28 | 月 | ふきよせおこわ | 牛乳 | ささかまぼこのにつけ こじる ミニトマト | とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく ささかまぼ こ 牛乳 | こめ もちごめくり さとう じゃがいも あぶら | にんじん たけのこ しめじ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ ミニトマト | 618kcal 23.8g |
| 29 | 火 | ゆかりごはん | 牛乳 | しろみざかなのやさいあんかけ こぶきいも きりほしだいこんのいために | ホキ ぶたにく じゃこ 牛乳 | こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう | もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ なら きりほしだいこん ゆかりこ | 638kcal 26.1g |
| 30 | 水 | なすのミートソース スパゲティ | 牛乳 | わかめスープ りんごのコンポート | ぶたにく チーズ わかめ 牛乳 | スパゲティ オリーブゆ あぶら ごま さとう | なす たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ にんにく ねぎ たけのこ コーン | 618kcal 23.5g |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標: 食事と運動について考えよう

旬の食材: さば・なす・くり・さといも



<献立より>

1日 たまごリゾット: 9月1日は防災の日です。非常食のひとつ「アルファ化米」を使ってリゾットを作ります。「アルファ化米」は水をそそぐだけでごはんができるものです。防災について関心を持ってもらうために、八王子市防災課から提供していただきました。

11日 サンド2しゅるい: 小さなパンを1人2個で、ウイナーとツナビーンズをそれぞれはさんで食べます。

24日 9月27日は十五夜です。里芋を供えることから「芋名月」ともいいます。里芋ごはんとう月に見立てたうすら卵やうさぎ形のかまぼこをいれたつきみじるを作ります。

28日 ふきよせおこわ: 吹き寄せとは、落ち葉や木の葉が風で吹き寄せられた様子を表した料理です。秋の味覚の栗・きのこ、その他ににんじん・たけのこ・油揚げを入れて、色やいちょうの形など吹き寄せの感じをだしたおこわです。